



11月号の主な記事

北区子育て支援マップ……………3面
「奏で、踊り、競い合い」夢をかなえる3DAYS……………4面
今日からできるSDGs 容器包装プラスチックの分別…5面
お達者食育教室……………6面
舞台公演「大阪環状線天満駅編」……………8面
アートイベント「キテミテ中之島2022」……………12面

誰もが健康で元気に 保健師が応援します！



「親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた!」で交流する参加者たち。ママ同士のおしゃべりの時間がたっぷり。1月実施分の申込みについては7面へ

3 すべての人に健康と福祉を



(後列左から)「親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた!」ファシリテーターの小野京子さん、保健師の三宅紗世さん、ファシリテーターの舟橋葵さんと参加者の皆さん

地域担当制で身近に 感染症対策も強化

保健師は健康に関する専門家。北区役所健康課では11人の保健師が赤ちゃんから高齢者まで、あらゆる世代の健康づくりをサポートしています。区民の皆さんに身近な存在をめざして地域ごとに担当者を決め、子育て世代の支援と、高齢者の介護予防には特に力を入れています。

「親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた!」は、赤ちゃんを初めて育てる母親が対象の講座です。子育て世代が多い北区の地域特性に合わせ、保健師が企画しました。生後2か月から5か月の赤ちゃんを連れたママたちが、週1回、4週連続でNPOこころの子育てインターネット関西(KKI)が実施するプログラムを受講します。核家族で孤立しがちなママたちが赤ちゃんやゆつたり触れ合って絆を育て、子育てを学び、仲間をつくる場となっています。

9月下旬、北区役所2階の北区保健福祉センターに9組が集まりました。フロアに赤ちゃんを寝かせて車座になり、まず、この1週間のことを報告し合いました。「子どもがずっとぐずって大変でした」「うまく寝てくれなくて」。同じ悩みを持つ母親同士、共感の輪が広がります。

続いて赤ちゃんをマッサージ。「赤ちゃんをしっかりと見つめて、話し掛けてあげましょう」とKKIのファシリテーター舟橋葵さんが繰り返し声を掛けます。穏やかな時間です。後半は「あそびと安全」をテーマに、はいはいする前に家の中を片付け、安全な環境づくりをすることなどを学びました。

参加者同士が話し合う時間がたっぷりあり、保健師とも気軽に話せます。ママたちは「みんなと話す」と心のゆとりがで

きる」「情報交換ができて楽しい」と、元気をチャージした様子でした。



「はつらつ脳活性化教室」サポーター養成講座で参加者からの熱心な質問に答える保健師の前田裕子さん(中央)

「いきいき百歳体操」と脳トレを組み合わせた「はつらつ脳活性化教室」は北区独自の認知症予防プログラム。保健師が専門家と一緒に立ち上げ、13年目になります。地域住民がサポーターとなって教室を運営、保健師が支援する仕組みです。地域の高齢者の健康を見守る役割も果たしています。

本庄地域のサポーター森本てい子さんは「保健師さんは教室に欠かせない存在。参加者の健康状態など気になることをすぐ相談できますし、専門家と私たちのつなぎ役でもあります」と話します。感染症対策も保健師の重要な仕事。コロナ禍では疫学調査、自宅療養者の健康観察、学校や保育園での感染予防対策などに従事しました。

「健康に関してお困りの時はひとりで悩まず、ご相談ください」と、保健師の神尾直佳さん。北区役所1階13番窓口には相談対応の保健師が常駐しています。

北区役所健康課の保健師が全員集合



2面に保健師紹介

